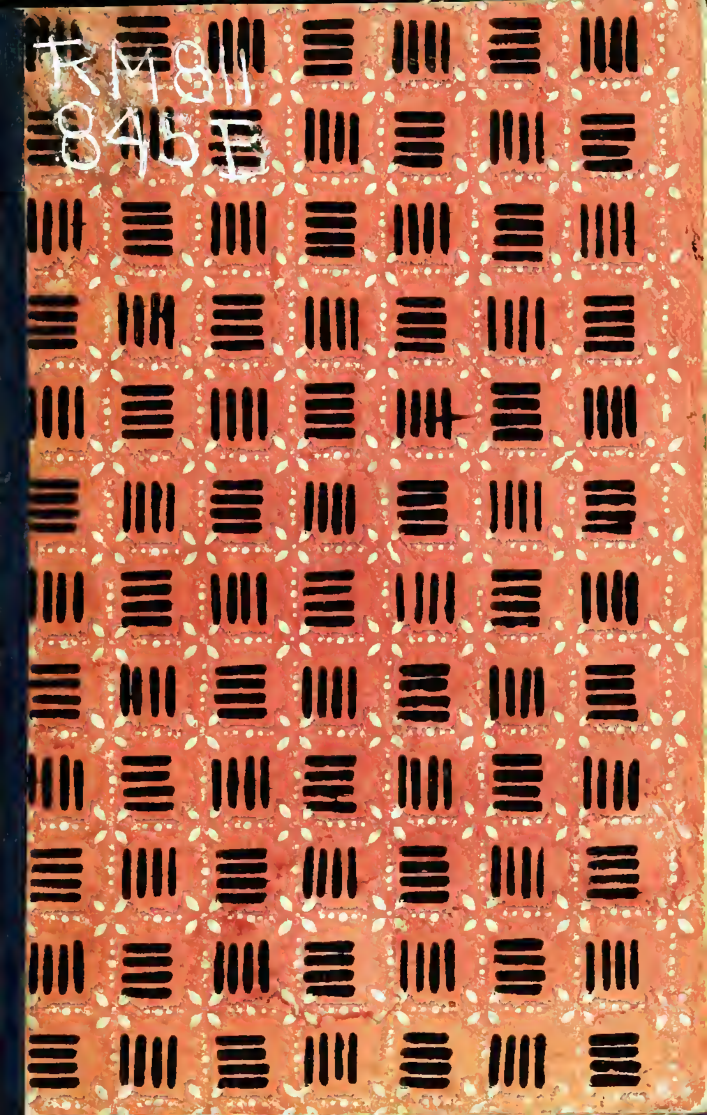

RM811
846B


אורים
ותמים
LUX ET VERITAS

Vade mecum

für

Wasserfreunde und Kurgäste

in

Wasserheilanstalten

von

Dr. Joseph Buchner.



Vade mecum

für

Wasserfreunde und Kurgäste

in

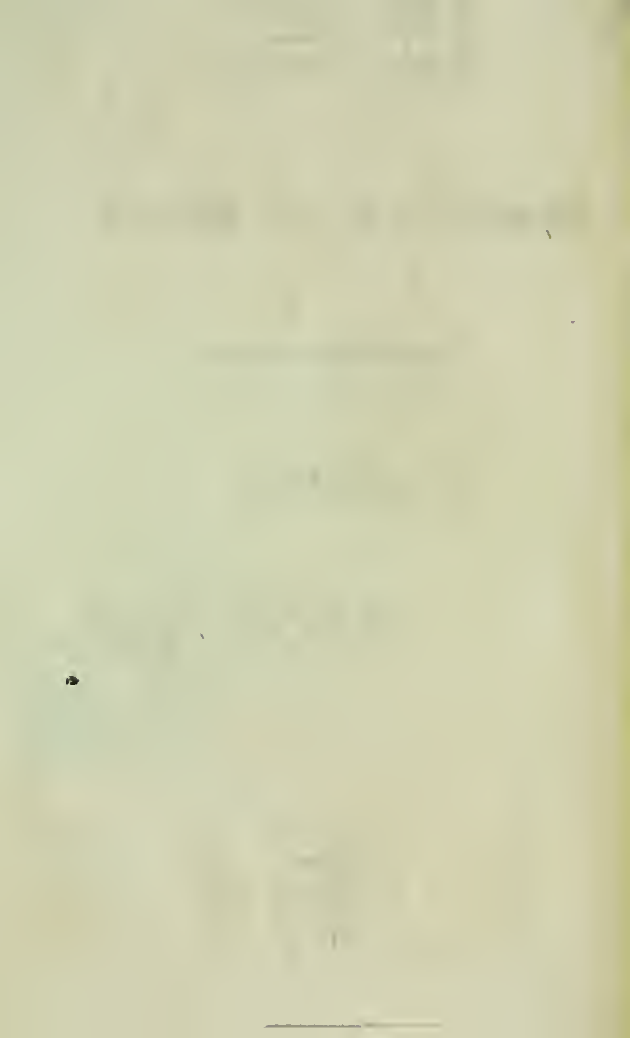
Wasserheilanstalten

von

Dr. Joseph Buchner.

Ich lasse zwei größere Aerzte, als ich bin, zurück: das Wasser und die Diät.
Dumaulin.

München.
Georg Franz.
1845.



Vorrede.

Die Wasserheilkunde hat in gegenwärtiger Zeit so viel Treffliches geleistet, daß sie nicht nur die Aufmerksamkeit der durch sie Genesenen, sondern auch der Regierungen aller Länder auf sich gezogen hat.

Dies Alles bewirkt sie zunächst dadurch, daß sie die verirrte und verzärtelte Menschheit vom verjährten Mißbrauch und Köhlerglauben zur Einfachheit, zur Natur, zu Gott zurückführt.

Allen denjenigen nun, welche nicht an Egyptens Fleischtöpfen festsitzen, die allen Vielgemischen, allem Naturwidrigen und

Irrationellen abhold, Gott und seinen einfachen Geschenken vertrauen, die nüchtern aber fröhlich in dem Herrn leben, und zur Zeit der Krankheit ebenso denken, dienen nachstehende Zeilen — nicht für Schlemmer, Tagdiebe, Gewohnheitssünder, nicht für die, welche ihren Bauch für einen Gott halten, nicht für Darmfeger rc. — zur Selbstaufklärung, nicht zum Selbstkuriren, über Manches, was der wißbegierige Laie von dem Arzte zu erfahren sucht, und als Wegweiser bei Befolgung ärztlicher Verordnung.

München, den 15. Mai 1845.

Abstemius

heißt jeder, welcher gegohrene Flüssigkeiten, wie Wein, Brandwein, Bier gänzlich meidet, im engsten Sinn derjenige, welcher alle Nahrungsmittel und Getränke, die arzneiliche Wirksamkeit besitzen, niemals genießt.

Ein Abstemius muß jeder sein, der sich von einer Wasserkur Heilung seines Leidens verspricht; keiner darf während der Kurzeit Wein, Bier oder andere hitzige, gegohrene oder arzneiliche Getränke, wie Punsch, Kaffee, Thee, Vanille-Chokolade u. a. zu sich nehmen, sondern muß als einziges Getränk auf das Wasser sich beschränken.

Abtrocknen.

Dasselbe geschieht nach Waschungen, Bädern und trocknem Schweiß so schnell als möglich, eines Theils, um die nassen Körperflächen nicht zu lange dem Luftzutritt auszusetzen, andern

Theils, um eine báldere Reaction, eine größere Hautthätigkeit und peripherische Nervenstärke zu bewirken.

Nach allgemeinen Waschungen oder Bädern trockne man mit einem dichten Leintuche, gelind reibend und bei dem Kopfe beginnend, den ganzen Körper sorgfältig ab. Das Reiben ist dabei ein Haupterforderniß, um die Thätigkeit des Hautsystems zu erhöhen, den Gesammtorganismus zu stärken oder auch mehr zu erwärmen und alle Ausscheidungen des Körpers zu befördern.

In gewissen Fällen ist es nöthig, die befeuchtete Körperfläche nicht abzutrocknen, sondern sich, um einen leichten andauernden Dunst zu erzielen, ohne vorgängiges Abtrocknen von unten auf, also vorerst an den Füßen anzukleiden.

Abwaschen.

Alle die Krankheiten, welche aus vernachlässigter Hautkultur entstehen, hier aufzuführen, ist, da selbe jedem zur Genüge bekannt sind, unnöthig. Gibt es doch Leute in Menge, welche ihr Gesicht, ihre Hände nicht reinigen, wie wird es erst mit der Kruste des übrigen Körpers aussehen. Warum sollte auch ein gewisser na-

türlicher Ueberzug von Schmutz nicht Zierde sein können, da auch Parfümerien, künstlich gerötete Backen, Affenbärte, Nägel à la Klauen rc. zur Mode gehören. Das Waschen bildet nach dem Trinken die zweite Vorbereitungsstufe zur Wasserkur, und dient in gesunden Tagen zur Reinigung und Stärkung der Haut und des Gesammtorganismus, wohl auch zur Abwehr ansteckender Krankheiten. Es geschieht mit (in Wasser getauchten Schwämmen) wollenen, leinenen Tüchern, oder blos mit nassen Händen. Wer recht empfindlich ist, nehme ein Leintuch zur Umhüllung mit in's Bad.

Um die Haut zu reinigen, zu kräftigen, den Stoffwechsel zu befördern, den Organismus gegen Temperaturwechsel abzuhärten, ihn vor Ansteckungsstoffen zu schützen, sind Waschungen zu jeder Tages- und Jahreszeit, besonders in den Morgenstunden, geeignet. Man beginnt mit der Waschung einzelner Körpertheile, der Hände, des Kopfes, der Brust, des Rückens und Unterleibes, und geht dann zum Waschen und Reiben des ganzen Körpers über.

Dem Arzte liegt ob zu bestimmen, ob vor dem Waschen geschwitzt, oder ob gleich nach dem Aufstehen aus dem Bette eine Waschung

vorgenommen werden soll, oder ob in einigen Krankheiten nach der Waschung Ruhe, in andern Bewegungen in freier Luft oder ein Luftbad räthlich.

Allgemeine und örtliche Waschungen haben immer schnell zu geschehen, und sollen beim Abtrocknen die Körpertheile gelind frottirt werden.

Wenn ansteckende Krankheiten herrschen, ist es zweckdienlich, sich unmittelbar nach der Waschung, ohne Abtrocknen, anzukleiden.

Durch Uebergießen des nackten oder in Leinwand gehüllten Körpers mit Wasser kommen die Waschungen in ihrer Wirkung der des Vollbades ziemlich nahe.

Alter.

Das kalte Wasser findet bei jedem Alter, jeder Körperbeschaffenheit, jedem Geschlechte und zu jeder Zeit Anwendung. Für Jeglichen in jedem Alter*) ist es das allgemeinste Gesundheit erhaltende und Krankheit verhütende Mittel.

*) Dr. Browne berichtet, daß die Weiber im Herzogthum Wallis ihre Kinder vor der englischen Krankheit dadurch bewahren, daß sie dieselben Morgens und Abends mit Wasser waschen, bis sie 3/4 Jahre alt sind.

Krankheiten zu verhüten ist aber künstlerisch schwieriger, als sie zu heilen.

Anwendung des Wassers.

Abusus optimi pessimus, sagt ein altes Sprichwort. Durch ungeschickte Anwendung des Wassers wird in vielen Fällen Schaden gestiftet, daher jeder Kranke einen erfahrenen Wasserarzt vorerst consultiren soll, weil jede Krankheitsform bei den verschiedenen Individuen eigene Modifikationen erfordert. Die Anwendung des Wassers ist eine innere und äußere, eine allgemeine und örtliche; die letztere einzig für sich wird nur von ungeschickten Leuten angewendet, die ihre Unwissenheit sammt dem Schaden, der daraus entspringt, der Wasserheilkunde zuschreiben, und nicht müde werden, die Unzulänglichkeit der Hydriatik, statt der ihrigen, der Welt aufzudringen. Die nähern Anwendungsarten in den folgenden Zeilen.

Arzneien.

Arzneimittel werden sehr häufig in so großer Gabe verordnet, daß sie den Menschen langsam vergiften und hinopfern, oder wenigstens siech machen. Dieser Ausspruch bedarf keines weitern Beweises, sind ja dergleichen bedauerungswerthe

Kreaturen Jeglichem zur Genüge bekannt. Quecksilber, China, Chinin, Opium und seine Präparate, Jod, Rheum, Metallsalze, Teufelsdreck, Valeriana sind wenigstens ebenso furchtbare Quellen von Krankheiten, als Epidemien jeder Art.

Gerade für Arzneikranke ist Beharrlichkeit nothwendig, damit sie nicht gerade in der Epoche der allgemeinen und örtlichen Ausscheidung den Muth verlieren und die Kur plötzlich unterbrechen.*)

Arzneikrankheiten eignen sich vorzüglich zur Wasserkur. Am schwersten sind jedoch jene Arzneikranken zu behandeln, welche nach Quecksilber noch Jod erhalten.

Für den Wasserarzt ist es zu wissen nothwendig, auf welchem Wege die einzelnen Arzneien am besten ausgeleert werden.

Augenbäder.

Zu Augenbädern bedient man sich kleiner Gläser, die mit Wasser gefüllt gegen die Augen gehalten werden. Die den Augen zunächst lie-

*) Sähe ein Obermedizinalrath die Masse unabsichtlicher Vergiftungen auf dem Gräfenberge, so würde er mit Peter Frank zweifeln, ob er die Masse von Aerzten im Lande behalten oder des Landes verweisen sollte!

genden Theile werden dabei mit benetzten Händen tüchtig abgerieben.

Ausspülen.

Das Ausspülen der Mundhöhle kommt bei den verschiedenen Formen von Entzündungen dieser Theile, bei Speichelfluß, geschwollenen Drüsen, üblem Geruch aus dem Munde, Stockschnupfen 2c. in Anwendung. Das tägliche Waschen und Reinigen der Zähne und des Zahnfleisches mit einem weichen Bürstchen und kaltem Wasser, ohne arzneiliche Beimischung, Morgens, Mittags und Abends ist das beste Mittel, die Zähne gesund zu erhalten. Wer aber an Zahnpulver gewöhnt ist, der nehme gepulverten Milchzucker. Abends ist das Ausspülen des Mundes von besonderer Wichtigkeit, da die zwischen den Zähnen haftenden Speisetheilchen des Nachts über darin zu faulen beginnen.

Bad.

Lies zuerst den Artikel Haut. Die Erstwirkung eines kalten Bades ist für den Neuling etwas unangenehm und zurückschreckend, da dem Körper so lange Wärmestoff entzogen wird, bis seine und des Wassers Temperatur fast dieselbe geworden, daher Kältegefühl, Schauer, selbst

Zittern der Glieder und Beklemmung der Brust. Die Hautgefäße ziehen sich zusammen, das Blut drängt sich mehr nach innen, aber ohne Schaden, da die Kälte des Wassers ein allenfallsiges Mißverhältniß ausgleicht; die Ausscheidungen im Innern werden bethätigt, daher öfters ein unwiderstehlicher Drang zu Stuhl- und Urinausleerungen. Bei andern stellt sich in Folge des Wasserdruckes auf den Körper, des Dranges der Säfte nach den innern Organen 2c., Schwindel, Kopfsausen, Herzklopfen, Seufzen und Gähnen, selbst unregelmäßiger Puls als Erstwirkung ein.

Wie aber jede Einwirkung auf unsern Organismus nothwendig eine Rück- und Gegenwirkung (Reaktion) zur Folge hat, so erscheint auch nach dem kalten Bade als Nachwirkung, je nach der Reizbarkeit des Badenden und der Zeit der Einwirkung, vermehrte Thätigkeit, Röthe und Wärme der Haut, Beförderung des Kreislaufes, der Ab- und Aussonderungen, raschere Verdauung, erhöhte Muskel- und Nervenkraft.

Bei allgemeinen Bädern erscheint es zuträglich, den ganzen Körper plötzlich dem Wasser auszusetzen; im Bade selbst ist lebhafte Bewegung und Reibung nothwendig. Regel ist es,

sich nach dem Bade abzutrocknen, wenn nicht der Arzt anders zu verordnen für gut findet.

Bäder in Wannen, Bassins, Seen, Bächen, Flüssen sind schon, wenn man nur die äußern Medien betrachtet, nicht für gleich zu erachten. Die im fließenden Wasser ungehinderte Bewegung des Körpers, der Druck, die Strömung des Flusses, der Wellenschlag der Seen, der Wechsel des umgebenden Mediums bezweckt eine größere Bethätigung, als das Baden im stehenden Wasser, wo sich die Temperatur schneller ausgleicht, und die Anregung überhaupt nicht so anhaltend nachwirkt.

Als gewöhnliche Temperatur für ein kaltes Bad gilt + 10° R.; zu plötzlichen und kürzern Einwirkungen kommen die niedersten Wärmegrade in Anwendung.

Wie lange sich ein Gesunder oder Kranker im kalten Bade aufhalten soll, hängt von der niedern oder höhern Temperatur des Wassers, von Gewohnheit, Alter, Krankheit ab: das Bad kann, je nach dem Heilzweck, von einer Minute bis zu einer Stunde ausgedehnt werden. Als allgemeine Regeln mögen gelten: den zweiten Frost im Bade abzuwarten, ist in den meisten Krankheiten nachtheilig, in manchen aber auch

nothwendig und heilbringend; — je mehr Wärmestoff ein Individuum hat, je mehr Wärmestoff entzogen werden soll, desto länger der Aufenthalt im Bade. Aus dem letzten Grundsatze folgt von selbst, sich mit äußerlich abgekühltem Körper nicht zu baden, sondern sich, wo möglich, nur erwärmt oder schwitzend kalt zu waschen oder zu baden.

Zu unterscheiden ist ferner eine peripherische Temperaturerhöhung, die bei größter Ruhe durch Abhalten der Luft, durch warme Bekleidungen und Umhüllungen hervorgerufen wird, und beim Kaltbaden und Waschen nothwendig ist, von der durch körperliche Anstrengung hervorgebrachten, von innen ausgehenden Erhitzung des Organismus, bei der, statt eines kalten Bades, trockne Abreibungen von Nutzen. Darum gilt die Regel: wer nicht naß geschwitzt hat, soll auch nicht naß baden.

Wer von den Bädern wahren Nutzen erwarten will, darf nie ein zweites nehmen, bis sich der Körper vom vorhergehenden erwärmt und in's Gleichgewicht gesetzt hat. Viele fehlen hierin bis in's Unendliche, indem sich, selbst nach eingetretener Besserung entweder die Leiden vermehren, oder die Krankheit auf einer gewissen

Stufe stehen bleibt, oder reizbare Personen die Kur gänzlich aussetzen müssen, was Alles nicht eingetreten wäre, wenn ein naturgemäßes und rationelles Verfahren eingeleitet würde.

Gewöhnliche Bäder sind das allgemeine Bad: Wannen- oder Vollbad, Fluß- oder Wellenbad, langes Bad, Touchbad, Schaukel- oder Schwungbad, Ueberraschungsbad; und das örtliche: örtliches Wellenbad, langes Bad rc.

Bett.

Kranke mit hartnäckigen Uebeln versorgen sich oft mit Federbetten, die sie schon Jahre lang benutzt und mit ihren ausgeschiedenen Krankheitsstoffen verunreinigt haben. Dergleichen Utensilien sind bei einer durchgreifenden Wasserkur höchst unstatthaft, indem sich die ausgeschiedenen Krankheitsstoffe längere Zeit in den Füllungsmaterial verbergen, wo sie durch die oftmalige Einwirkung der Körperwärme und Feuchtigkeit zersetzt werden, und um so nachtheiliger auf den Organismus einwirken. Zu Lagerstellen eignen sich besonders Matratzen aus gesponnenen oder gesottenen Schweinehaaren, mit eigenthümlichen Deckeln und Gurten versehen, wobei die Haare täglich vollkommen getrock-

net, durchlüftet und gehörig aufgelockert werden können.

Bewegung.

An die Berücksichtigung der Nahrungsmittel und Getränke reiht sich ein Hauptaugenmerk: der Genuß der freien Luft, des Lichtes und der Bewegung. Mäßige Bewegung in freier Luft befördert den Stoffwechsel, stärkt das Hautsystem, bethätigt alle Funktionen, gibt dem Blutstrome die gehörige Röthe 2c. Am zuträglichsten ist für den Organismus das Gehen, wenn dies wegen Schwäche, Lähmung, Geschwüren u. a. unmöglich gemacht ist, verdient passive Bewegung: Reiten, Fahren 2c. den Vorzug.

Die beste Zeit zur Bewegung für Kranke sind die Morgenstunden von 8—12 Uhr, und von 3—6 Uhr des Nachmittags, wenn nicht die Beschaffenheit der Knr und die Jahreszeit Abänderungen erforderlich macht; unmittelbar nach Tisch sich viel zu bewegen, ist selten zu empfehlen, sondern es erscheint räthlicher, zu dieser Zeit eine Stunde der Ruhe zu pflegen.

Ohne Bewegung läßt sich ein günstiges Resultat der Wasserkur nicht denken, weil der häufige Wassergenuß immer Kälte erzeugt, das nur durch sie verhütet werden kann, nicht aber durch

künstliche Wärme verscheucht wird, wenn man dem Zwecke der Kur nicht gerade entgegenarbeiten will. Man vermeide also Ofenwärme, und erzeuge in freier Luft oder in einem mäßig erwärmten Raume durch gehörige Bewegung (Gehen, Holzhacken, Dreharbeiten, Dreschen ꝛc.) Wärme in sich.

Dauer der Wasserkur.

Ohne genaue Kenntniß des speciellen Falles hält es schwer, über die Dauer der Kur ein gültiges Urtheil zu fällen. Im Allgemeinen darf derjenige, welcher lange Jahre krank, und während derselben viele Arzneien in großen Dosen hinabgewürgt ꝛc., nicht glauben, daß die Wasserkur seine Leiden in einigen Tagen wegzuwischen im Stande sei. Der kürzeste Termin möchte sich wohl auf 6 bis 8 Wochen beschränken; manche Uebel erfordern 4 bis 6 Monate und darüber, bei einigen ist Wiederholung im nächsten Jahre nützlich, bei anderen nothwendig. Die Modifikationen hinsichtlich der Anwendungsarten des Wassers, des schwächern oder eingreifenderen Verfahrens hat einzig der Arzt nach dem Befinden des Kranken und dem Grade der Krankheit zu bestimmen.

Diät.

Die Diät sei reizlos und kräftig, ohne Beimischung alles dessen, was arzneilich, wie Spargel, oder gar Arzneimittel (in der gewöhnlichen Dosis) genannt wird. S. Nahrung.

Diätetischer Gebrauch des Wassers.

Das allgemeinste Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Verwahrung des Körpers von schädlichen Außendingen und ansteckenden Krankheiten ist das Wasser. Wer bei geregelter Lebensordnuug Wasser zu seinem Hauptgetränke macht, die Haut durch Waschungen, Bäder kultivirt und thätig erhält, wird finden, daß kleinere Uebel mehr schwinden, oft allgemein herrschende Leiden ihn milder berühren und rascher an ihm vorüberziehen.

Douchen.

Douchen, Sturz- oder Schlagbäder nennt man dünnere oder dickere Wasserstrahlen, welche aus größerer oder geringerer Entfernung einen Theil des Körpers treffen. Ihre Wirkungen sind sehr eindringlich, hängen theils von der Masse, der Gestalt, Schnelligkeit und Höhe der Wassermenge, anderer Seits von der Individualität, dem Alter, der Krankheit u. s. w.

derjenigen ab, welche Douchen gebrauchen. Sie wirken schneller, aber auch tiefer gehend, als kalte Bäder, und erfordern deßhalb auch mehr Vorsicht, obwohl sie, da niemals eine große Fläche den Wasserstrahlen ausgesetzt wird, also die Naturkraft immer nur gegen örtliche Eindrücke zu wirken hat, leichter ertragen werden.

Die Sturzbäder sind vor Wind und vor den Blicken Neugieriger gesichert, mit einem gediehlten Fußboden und dünnen Leisten versehen, um den Füßen eine Stütze auf dem schlüpfrigen Boden zu gewähren, außerdem an den Seitenwänden mit Stangen, um durch Anfassen derselben die dem Körper nöthigen Stellungen unterstützen zu können. Dem herabfallenden Wasser ist durch angebrachte Löcher oder geringe Neigung des Fußbodens freier Abzug verschafft.

Man setze sich nie ganz abgekühlt und nie mit erhitzten Lungen der Einwirkung des kalten Strahles aus. Dauer 2 — 40 Minuten.

Nach der Douche Abreiben der Körpers, besonders der leidenden Theile, rasches Ankleiden und kräftige Bewegung bis zur Erwärmung in freier Luft.

Douchen oder Schlagbäder sind die herabsteigende Douche oder das Fallbad: Begießung,

Tropfbad, Regenbad, Platzregenbad, Sturzbad, die aufsteigende Douche oder das Spritzbad: aufsteigendes Regenbad, Staubregenbad; die bewegliche Douche oder das Schlauchbad: bewegliches Regenbad ꝛc., Klystiere.

Viele Leute, denen es an Geisteskraft gebrach, fanden sich veranlaßt, zur Stärkung des Hirnes Douchen auf den Kopf in Gebrauch zu ziehen. Einige derselben wurden blödsinnig, andere starben bald darnach. Diese Narren wollen nun ihren Blödsinn, sei es, daß sie aus eigener Verordnung oder aus der anderer in diesen unglücklichen Zustand geriethen, auf die Wasserheilkunde transferiren, was ebenso unstatthaft ist, als wenn ein Patient eine Arzneivergiftung der alten Wissenschaft und Kunst, aber nicht der ungeschickten Anwendung, dem unerfahrnen Arzte zu Schulden legt.

Einhüllungen.

Bei Fieber, fieberhaften und chronischen Hautausschlägen werden oft ganze Einhüllungen des Körpers in leinene Tücher, welche mit kaltem Wasser angefeuchtet, erforderlich. Bei verzärtelten Individuen dienen die Einhüllungen in nasse Tücher als Vorbereitung zur Kur. Das

Einschlagen geschieht ganz in der Art, wie das Einpacken. Das in Wasser getauchte und wieder ausgerungene Tuch wird über die im Bette liegende wollene Decke gebreitet, der Kranke legt sich hinein und wird so eingehüllt, daß nur Augen, Nase und Mund frei bleiben; dann wird die wollene Decke darüber gepackt, dann die Betten 2c. Wenn das Fieber es erheischt, so kann die Einhüllung halbstündig 2c. wiederholt werden. S. Schwitzen und Umschläge.

Einspritzungen

geschehen zunächst in alle Oeffnungen des Körpers; sie kommen außer der allgemeinen Behandlung bei Entzündung der Ohren, des Bauches, der Blase in Anwendung, außerdem bei Stuhlverstopfung wie bei Diarrhöe; ihre Wirkung ist verschieden nach dem Wärmegrad und der Quantität des eingespritzten Wassers. Hieher gehören auch die Einschnupfungen durch Nase und Choanen.

Essenszeit.

In den verschiedenen Badanstalten herrscht hierin die strengste Ordnung, gegen die sich nur derjenige verfehlen kann, der ein zerrüttetes Haus-

wesen führt; dergleichen Leute taugen zur Wasserkur nicht.

Gleich nach dem Essen darf weder gebadet noch unmittelbar nach dem Bade gegessen werden, indem im ersten Falle die Thätigkeit der Nervenstämme, im letztern der Nervenenden gestört würde.

Fleisch.

Fleisch zu junger Kälber, zu junger Thiere überhaupt, zu sehr gesalzenes Fleisch, Krebse, Barben und ihre Eier, Austern und Alles, was mehr minder arzneilich wirkt, sollen während der Wasserkur nicht genossen werden.

Flußbad.

Fluß- und Seebäder, wie die Wellenbäder, sind kräftiger, belebender als Bäder in stehendem Wasser, da sich Körper- und Wassertemperatur nicht so leicht auszugleichen vermögen, und die Strömung und der Druck der Wassertheilchen eine milde und nachhaltige Reaktion hervorruft. Man nimmt sie in offenem Flusse oder See, meist in eigens dazu erbauten Flußhäusern.

Frottiren.

Durch das Frottiren oder Reiben mittels der Hände, wollener und leinener Lappen wird

die Hautfunktion ins Besondere angeregt, die Thätigkeit des Organismus verstärkt, alle Absonderungen in der Zeit ihres Eintrittes befördert, und überhaupt alle Funktionen des Körpers bethätigt. Deßwegen ist es eine allgemeine Regel, sich sowohl bei dem Gebrauche der Bäder als Douchen kräftig zu reiben, und auch beim Abtrocknen auf gleiche Weise zu verfahren.

Fußbäder.

Dieselben kommen zunächst bei Unterleibskrankheiten in Anwendung, bei Brustkrankheiten, die ihr Entstehen einem kranken Bauche verdanken. Prießnitz läßt das Fußbad nie höher als 3—4 ꝛc. nehmen.

Gemüthsstimmung.

Gleichmuth, frohe Gemüthsstimmung unterstützt die wohlthätige Wirkung der Wasserkur. Ein krankes Gemüth läßt den kranken Körper niemals bis zur Heilung kommen.

Getränk.

Es ist unbestritten, daß Wasser in gesunden und kranken Tagen das gesundeste und natürlichste Getränk. Wassertrinker sind darum auch

kräftiger, gelenkiger, arbeitsamer und munterer, haben größeren Appetit und bessere Verdauung und sind von einer Unzahl Krankheiten namentlich des Unterleibes, und unter diesen von Hämorrhoiden im eigentlichen Sinne des Wortes exempt, denen Wein- und Biertrinker fast insgesammt unterworfen sind. Das beste Getränk sagt Hufeland, ist Wasser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von Manchen für schädlich gehaltene Getränk. Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Aber die Hauptsache ist, es muß frisch seyn, denn jedes Brunnenwasser hat so gut, wie das mineralische, seinen Brunnengeist, wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. Wir trinken wirklich neuen Lebensstoff, wenn wir Wasser trinken. Und wieder: man hat schon viel von Universalmitteln geschrieben; aber ich glaube, wir finden das sicherste und bequemste in jedem hellen Wasserquell im Schoße der ewig jungen, ewig neu belebenden Natur.

Wie aber die Menschen von Gott und der Kirche sich entfernen und ein Babel bauen, so trennen sie sich auch folgerecht von der Einfachheit der Natur und verfallen in denselben Fehler. Sie brauen die verschiedenartigsten Ge-

tränke, untergraben schulgerecht ihre Gesundheit und bleiben dem Bauch zu Lieb Gewohnheitssünder. Erst dann wird der Mensch die gehörige Stellung in der Natur begreifen und würdigen lernen, wenn er zur alten Einheit und Einfachheit d. h. zu Gott im geistigen Sinn, und als Creatur zur Natur im leiblichen Walten zurückgekehrt ist. Daß die Wasserheilkunde hiezu den Weg bahnt, ist unbestreitbar.

Halbbad.

Halbbäder nennt man jene, wo die Badewannen etwa den dritten Theil mit Wasser gefüllt sind. Sie werden, falls sie nicht als Ableitungsmittel dienen sollen, als Vorbereitung zu den ganzen kalten Bädern genommen, weßhalb man ihnen eine höhere Temperatur 12 bis 18° R. gibt, weil die Natur besonders bei reizbaren Personen keine Sprünge liebt. Der Kranke reibt sich im Halbbad mit nassen Händen die ganze Körperfläche ab und läßt sich dabei von dem Badediener unterstützen. Dauer: Minuten bis Stunden lang.

Allgemein zur Kur werden sie mit Nutzen bei jenen Personen oft bis zur Heilung gebraucht, welche an Brust- und Athembeschwerden leiden,

weil die ganzen Bäder genannte Leiden erhöhen, oder, was nicht selten geschieht, unterhalten, besonders wenn solche Patienten mit vollem Schweiße ins Bad gehen oder starke Bewegungen in demselben machen. Sie werden meist in sitzender Stellung, zuweilen auch in stehender genommen.

Haut.

Die Vernachlässigung der Hautkultur fand im Alterthume, wie die Geschichte lehrt, lange nicht in so hohem Grade statt, wie gegenwärtig, wo die Menschen zwar einen Gott haben, aber einen irdischen: den Bauch, daher auch eine frucht- und furchtbare Quelle von Krankheiten. Die Haut ist eines der wichtigsten Organe, deren normale Thätigkeit und Einwirkung auf die übrigen Systeme die wesentlichste Bedingung der Gesundheit. Die Haut setzt uns nicht nur mit der äußern Natur durch den Gefühlsinn in Verbindung, nimmt nicht nur Krankheiten auf oder stoßt sie ab, sondern scheidet auch in Dunstgestalt die zur Ernährung des Körpers nicht mehr tauglichen Stoffe ab und nimmt durch die Poren lebende und belebende Bestandtheile aus den Außenmedien auf. Außerdem ist die Haut

der Sitz eines großen Theiles der Kapillargefässe, und verdient, alle weitern Reflexbeziehungen abgerechnet, die höchste Sorgfalt, welche nicht allein in der nöthigen Reinlichkeit, sondern in der Abhärtung und Kräftigung der Haut, in Unterhaltung des Stoffwechsels, in freier Cirkulation der Säfte und namentlich in dem normalen Verhalten der Haut zu den innern Organen und Theilorganen besteht. Das Hautleben bedarf somit einer besondern Pflege, welche erst die Wasserheilkunde gewürdigt hat.

Heilmittel.

Heilmittel ist alles, was unter gewissen Bedingungen (namentlich denen der Aehnlichkeit) das kranke Verhalten des Organismus in ein gesundes umzuschaffen vermögend ist. Unter den allgemeinen Mitteln hiezu ist das allgemeinste das Wasser, als der nothwendigste Theil für das Leben des Erd- und menschlichen Körpers, dem sich gleichmäßig Luft, Licht und Bewegung als zufällige Medien anschließen. — Die Erfahrung hat bis zur unabweislichen Nothwendigkeit gelehrt, daß durch angemessenen innern und äußern Gebrauch des Wassers, durch gehörige Diät, durch Einathmen frischer, unver-

brauchter Luft und durch zweckmäßige Bewegung in derselben nicht nur jeder gesunde Organismus gestärkt sondern auch der kranke bei seiner Heilung wesentlichst unterstützt wird. Je mehr der Körper seine Substantialität und Individualität, kurz seine Wesenheit auf Kosten der äußern Medien geltend zu machen weiß, desto mehr kann er den verschiedenen Ansteckungsstoffen Widerstand leisten, destoweniger wird er erkranken und von der Außenwelt umgestimmt werden. Wenn das Wasser ein Kräftigungsmittel, so auch ein Verhütungsmittel. Wenn es aber schwerer ist in Natur und Kunst zu kräftigen und zu verhüten als zu heilen, so folgt unmittelbar, daß das Wasser als das allgemeinste und kräftigste Heilmittel sich darbiete. Weiß man weiter, das gerade gegenwärtig alle Krankheiten wie alle niedrigen Körper, im Schleime haften und von der Kohlensäure leben, daher sie sich auch auf die Kohlenstoffe absondernden Gebilde (den Darmkanal, die Haut, die Respirationsorgane) lagern, und daß gerade das Wasser unmittelbar auf diese Kohlenstoff absondernde Organe einwirke, ihre Thätigkeit erhöhe, stärke, so wird dem Wasser auch als Heilmittel, vermöge des Principes der Aehnlich-

keit*) nicht nur eine untergeordnete Stellung, sondern der erste Rang einzuräumen sein.

Dieß ist ein Erfahrungssatz: denn tagtäglich sehen wir wie das Wasser (unter verschiedenen Formen) die Lebenskraft erhöht, wie es den Organismus anregt, seine Individualität gegen die Außenwelt geltend zu machen, krankhafte Eindrücke abzustoßen, auszuscheiden, aufzuheben.

Unter allen Heilmitteln ist somit das Wasser das allgemeinste, beste, einfachste.

Heilung.

Das Wasser bethätigt alle Funktionen des Organismus, befähigt ihn, seine Subjectivität der Außenwelt gegenüber geltend zu machen, aliene Eindrücke abzustoßen, aufgenommene Arznei- und Krankheitsstoffe auszuscheiden, so daß ein Heilbestreben des Organismus gegen ein örtliches oder allgemeines Leiden sichtbar wird, wodurch die Krankheit bewegt und ausgeschieden, somit ihre Erscheinungen allmälig aufgehoben werden.

Wie aber ein Reconvalescent sich noch allgemein schwach fühlt, wie sein Körper durch die

*) Christus factus est in similitudinem hominum.

Mühen der Krankheitsausscheidung noch erschöpft ist, so bleiben auch einzelne Theilorgane, welche der Sitz der Krankheit waren, in einem Zustande größerer Schwäche und sind von den Einflüssen der Aussen- und Innenwelt aufs Neue leichter umzustimmen; daher der häufige Fall, daß Krankheiten, welche durch eine örtliche Reaction des Körpers von einer Stelle verdrängt und nicht vollkommen ausgeschieden werden, sich zunächst auf früher leidend gewesene Organe werfen und somit längst schlummernde ältere Uebel während der Kur wieder hervorrufen, bis endlich durch eine allgemeine Reaction des Gesammtorganismus die Krankheit völlig ausgeschieden und vertilgt ist.

Heilverfahren.

Das Heilverfahren mit kaltem Wasser in seinem ganzen Umfange, ist theoretisch und praktisch gleich schwierig, so daß die Wasserfreunde kaum die unzähligen Nüancen einsehen, welche bei Heilung der verschiedenen Krankheiten in Betracht zu kommen haben. Eben so mannigfaltig ist die Wirkung des Wassers auf die dynamische und somatische Spähre des Organismus, afficirt gleich stark die periphери-

schen Gebilde, wie die centralen, und hat vorzugsweise auf Se- und Excretionen den entschiedensten Einfluß ꝛc., daher dieß Heilverfahren nur von Sachverständigen geübt werden soll.

Homöopathie.

Manche Wasserärzte empfahlen die Verbindung der Hydriatik mit der Homöopathie, je nach ihrem Gutdünken, vor, während oder nach der Wasserkur; z. B. Weiß in Freiwaldau, jetzt in London, Stabsarzt Starke in Silberberg, Frank in Osterode jetzt in Hildesheim, Iwanowics in Pesth u. m. a.

Zuverläßigst laßen sich beide Heilmethoden miteinander verbinden, weil beide wahr und auf Naturgesetzen beruhend, deren oberstes: Leben wirkt auf Leben. Wer Näheres hierüber zu wissen wünscht, findet solches in der Schrift von Dr. Ed. Kurtz über den Werth der Heilmethode mit kaltem Wasser und ihr Verhältniß zur Homöopathie und Allopathie.

Hat die Homöopathie ein Verdienst um die Wasserheilkunde? Ja, denn hätte Hahnemann nicht vorgearbeitet, so wären Oertels und Prießnitzs Stimmen ungehört verhallt, wie die des Dr. Hahn, Ferro und vieler Anderer vor und nach ihnen.

Hydropathie.

Unter dem Namen Hydriatik, Hydrotherapeutik, Wasserheilkunde ist seit einigen Jahren eine neue Methode, Krankheiten zu heilen, entstanden, und zunächst durch Prießnitz in Gräfenberg und Professor Oertl in Ansbach theoretisch und praktisch fortgebildet worden. In der Medizin hat diese Kunst das Bürgerrecht nicht erlangt, wohl aber von Seite vieler erleuchteter Regierungen, wie in Oestreich, Preußen, Bayern, Frankreich, England 2c. Anerkennung und Schutz gefunden.

Kleidung.

Die Kleidung sei so beschaffen, daß man den stärksten Eindruck der Kälte von sich abhält. Den Körper mit warmen Kleidern belasten hat denselben Nachtheil als die große Ofenwärme, und wird außerdem noch die freie Bewegung des Blutes und der Säfte hindern. Wollene Hautbedeckung zu tragen ist ebenfalls nicht ohne Nachtheil; man kann dieselbe, würde der Körper lange Jahre dadurch mißwöhnt sein, acht Tage nach Beginn der Wasserkur leicht entbehren. Leinene Hautbekleidung ist die beste, sie reizt und schwächt die Haut nicht, wie es

die wollene thut. Im Winter mag man wollene Kleider darüber tragen; jedenfalls verdienen aber rehlederne den Vorzug.

Kopfbäder.

Diese Bäder, in flachen Schalen genommen, besonders am Hinterhaupte, leisten bei Pollutionen, hysterischen Beschwerden, Nymphomanie, wie sich leicht aus der unbestreitbaren Wechselwirkung zwischen kleinem Hirn und den Genitalien erklären läßt, recht gute Dienste.

Krankheit.

Zu allen Zeiten ist das Wort Krankheit verschiedenartigst definirt worden. Die Krankheit ist für die Sinne das Resultat der Erscheinungen, welche atmospärische, tellurische, animalische, arzneiliche, endemische und epidemische Einflüsse, Ansteckungsstoffe und deren Aufnahme von Seite des Organismus im Menschen bei einer vorhandenen und nicht vorhandenen Disposition zu Wege bringen, für den Körper eine Beschränkung der individuellen Kraft der Selbsterhaltung, auch im höchsten Falle selbst ein Aufheben derselben. Wenn gerade diejenigen, welche die Sünde für den Ursprung der Krankheiten halten, die Krankheit für einen Parasiten

erklären, und darauf eine Theorie von Ausleerung, Ertödtung etc. des Parasiten bauen, so muß man sich in Wahrheit wundern, wie sich so hoch gebildete Männer so weit verirren konnten. Ist denn die Sünde eine Substanz?! der Trabant ein Parasit des Planeten? Am lebenden Organismus wird der todte Stoff bethätigt, mehr, minder belebt, am todten Körper aber zerfällt auch der lebende. Eben weil die Krankheit kein selbstständiges Leben, kann sie in jedem Stadium, zu jeder Zeit durch die geeigneten Kunstgriffe enden, und nur bei vorhandener Disposition sich verbreiten. Jeder aliene Stoff (Pocken, Quecksilber, Mittelsalze etc.) leben im Körper wie in der Natur dasselbe Leben, ohne daß Quecksilber, Jod etc. für Parasiten der Natur gehalten werden können, also etc. Hieraus ist ersichtlich, daß die Krankheit überhaupt dynamischer Natur, wie alles Irrdische mit einem materiellen Träger.

Krisis.

Die Entfernung von allen häuslichen Angelegenheiten, die Bewegung in freier Luft, das innerlich und äußerlich in Gebrauch gezogene Wasser, die geregelte nahrhafte, aber reizlose Kost verfehlt seinen wohlthätigen Zweck niemals,

und beinahe alle Kranke fühlen sich zu Anfang der Kur wohler, kräftiger, lebensfroher, wofür auch das kalte Wasser nicht wenig gepriesen wird. Sobald aber der Organismus auf diese Weise erstarkt, so will er die ihm inwohnenden natürlichen und künstlichen Krankheitsmaterien entfernen, er beginnt gegen sie zu reagiren, es entsteht der Kampf der Naturthätigkeit mit der Krankheit, womit ein scheinbarer Stillstand mit der anfänglich fortschreitenden Besserung gegeben ist, daher die Kranken in einem mehr oder weniger aufgeregten Zustande leben. Bei vielen kommt schon in den ersten Wochen der sogenannte Badefriesel, welcher bald wieder verschwindet, zum Vorschein, und an dessen Stelle in Bälde nässende Flechten, Pocken, Furunkeln, Quecksilbergeschwüre u. s. w. als Ablagerungs- und Ausscheidungsheerde der verschiedenen Krankheitsstoffe. Die Haut ist der allgemeinste Entleerungsweg für die Krankheiten; nicht minder thätig sind die Lungen, die Harnwerkzeuge, die Verdauungswege, es entwickeln sich verschiedene Gerüche, z. B. von früher genommenen Arzneien,*) deren Existenz

*) Prießnitz behandelte eine Dame, welche vor 12 Jahren viel Asa foetida eingenommen hatte.

durch Geruch erkennbar und im Schweiße häufig chemisch nachweisbar ist; bei allen diesen Vorgängen befindet sich der Patient ziemlich wohl, und seine Uebel verschwinden ohne stürmische Reaktion.

Geht nun die Bewegung, Aus- und Abscheidung der Krankheit allmälig bei kaum merkbarer Steigerung der Krankheitssymptome von Statten, so nennt man dies Lysis: Lösung der Krankheit.

Gibt sich aber das Heilbestreben des Organismus durch heftige Fieberbewegungen kund, entledigt sich derselbe der Krankheitsmaterien durch stürmische Reaktionen, reichliche Ausscheidungen, wobei nicht selten Körper und Geist in gleich hohem Grade ergriffen werden, so ist dies Krisis: Entscheidung der Krankheit.

Manche glauben sich schon unter die Gene-

„Wenn diese Dame, sagte Prießnitz, den Teufelsdreck in einem noch so gut verschlossenen Gefäße aufbewahrt hätte, so würde er doch seinen Geruch nicht besser haben behalten können, als in ihren engeren Leib. Ihr ganzer Körper, ihre Abreibtücher, das ganze Zimmer roch durch einige Tage in hohem Grade darnach." Das war also ein wahres Teufelaustreiben.

(Aus der östr. Ztschr. f. Hom.)

senen zählen zu können, fühlen sich einige Tage ungewöhnlich erleichtert und wohl, während der Organismus seine Kräfte sammelt, um nach längern oder kürzern Vorboten — fieberhafte Aufregungen, Appetitmangel, Schlaflosigkeit, Uebelsein, Abgeschlagenheit, Muthlosigkeit, bei Unterleibskranken selbst Verzweiflung an der Möglichkeit der Wiedergenesung — jenen Zustand einzuleiten, der die vollkommene Ausscheidung der Krankheitsstoffe vermittelt und somit die ersehnte Genesung herbeiführt.

Außer diesen allgemeinen Krisen, welche in den meisten Fällen eintreten, gibt es noch Halbkrisen und falsche Krisen: wenn nemlich der Organismus nicht vermögend ist, alle Krankheits-Stoffe und Ursachen auf einmal zu entfernen, oder das Uebel zu umfangreich, zu alt und eingewurzelt, um mit einem Male beseitigt zu werden, so vermag dies genannte natürliche Heilbestreben nicht die ganze Krankheit zu amoriren, sondern es treten während der Kurzeit mehrere kritische Erscheinungen, sogenannte Halbkrisen, einzeln auf, die nach der Hebung der Kräfte durch die Wasserkur, erfolgreicher und heftiger, oder weniger günstig und stürmisch sind. Durch unzweckmäßige Anwendung des kalten

Wassers rufen namentlich Laien falsche oder Pseudokrisen hervor, d. h. es kann der Organismus und namentlich die Haut, die Lungen, der Darm durch ungeschickte Anwendung des Wassers erkranken, und darum für längere Zeit zur Bildung wahrer Krisen untauglich werden.

Welcher Beschaffenheit die Krisen auch sein mögen, wage es kein Kranker, dem an seinem Leben gelegen, die Kur während derselben zu unterbrechen.

Langes Bad.

Lange Bäder sind gewöhnlich Wannen- oder Vollbäder, seltner örtliche Bäder, in denen der Kranke nach dem Urtheile des Wasserarztes wenn möglich in seinem Beisein ungewöhnlich lange, das ist über den zweiten Frost, oft bis zum wirklichen Eintritt fieberhafter Zustände, verweilet.

Luftbäder.

Entkleidet mit weitem Linnenmantel angethan geht man bei der Morgensonne an einem luftstillen Platze auf und ab, und befördert so die Hautthätigkeit, die Ausscheidungen u. s. w. Luftbäder können für sich Anwendung finden,

oder nach Einwickelungen bis zur Röthung der Haut ohne Schweiß. Dieselben haben durch Franklin eine fast geschichtliche Bedeutung gewonnen.

Luft.

Frische reine Luft ist ein wahres Lebensbedürfniß, sie darf weder Gesunden noch Kranken fehlen; man mache sich daher die nöthige Bewegung in derselben und sorge auch dafür in den Zimmern der Kranken und derer, die, in Kotzen eingepackt, zu schwitzen begonnen haben.

Die Luft in Gebirgsgegenden ist leicht und von allen fremden Bestandtheilen rein, daher sich solche Plätze für Wasserheilanstalten besonders eignen, während die in der Nähe großer Städte, da nicht jeder zur Wasserkur eine kostspielige Reise unternehmen kann, gerade für unser Zeitalter ein wahres Bedürfniß geworden sind. Bei großen Städten muß die Lage der Badanstalt nothwendig südlich oder südwestlich sein, damit nicht die Luft, nachdem sie eine ganze Stadt durchzogen, allen Rauch, alle Ausdünstungen von Kanälen, Fleischbänken, Düngerhaufen rc. in sich aufnehmen und so die Wohlthätigkeit ihrer Wirkung verringern kann.

Mißbrauch.

Mißbrauch raubt wie dem Golde so dem Wasser, freilich unverdient seinen Werth. Kalte Badanstalten waren zu allen Zeiten mehr oder minder im Gebrauch, wie wir aus Pindars erster Ode wissen; unter Kaiser Augustus erregte Antonius Neusa in den kalten Bädern von Clusium durch seine Heilungen des Kaisers und anderer hoher Beamten großes Aufsehen und so fort einzeln durch die ganze Geschichte.

Unkenntniß, unrichtige Anwendung mit gleichzeitigen heroischen Arzneien, unzeitigen und verspäteten Gebrauch bewirkten, daß das Wasser für unheilbringend und nachtheilig erklärt wurde, und wird. Daß Verweichlichung und Gaumenkitzel nicht außer dem Spiele ist, ist klar, zwei Eigenschaften, welche Nationen spurlos aus der Welt verschwinden machen.

Ein gewöhnlicher Mißbrauch ist, daß namentlich im Frühjahr und Herbste zu kaltes Wasser gebraucht wird und zwar ohne Unterschied der Krankheit, wodurch die Lebensthätigkeit vernichtet oder wenigstens vermindert wird.

Ein weiterer Mißbrauch wird mit ganzen und halben Bädern, so wie mit Douchen ge-

trieben, die von Laien selten gebührend angewendet werden.

Vom übermäßigen Trinken ist schon gesprochen. Aus dem kurz Gesagten ist ersichtlich, daß die Wasserkur nur auf den Rath und nach Vorschrift eines Wasserarztes unternommen werden soll.

Nachtheile der Wasserkur.

1. Fast jede Wasserkur ist langwierig, d. h. es nehmen meist nur Patienten zum Wasser ihre Zuflucht, die alle Mittel der Apotheke und alle alten Weiber vergebens gebraucht.

2. Das Wasser ist zu billig; billig und gut sind zwei Eigensafchten, die sich selten vereint finden.

3. Das Wasser ist naß und kalt, macht Gänsehaut auch den Eseln; viele erkälten sich aber, auch ohne Wasser, so sehr, daß ihr Gehirn seit Lebens nimmer aufthaut.

4. Das Wasser ist dünn, nicht dick, wie das Bier, farblos ohne Blume, nicht wie der Wein, geschmack- und geruchlos, nicht wie der Branntwein, Liqueur und Anderes.

5. Macht keinen Rausch; das ist für die ein großer Nachtheil, welche alle Tage 24 Stunden besoffen sind.

6. Leidet keinen Götzendienst ꝛc. ꝛc.

Daß der Mißbrauch nicht zu den Nachtheilen gehört, ist für jeden Mann leicht begreiflich.

Nahrung.

Wenn Diätfehler in gesunden Tagen öfters schwere Krankheiten ꝛc. herbeiführen können, so verdient die Nahrung in kranken Tagen gewiß alle Berücksichtigung. Die Kost sei reichlich, kräftig, einfach. Kaffee, Thee, gegohrne Getränke u. dgl., welche dem Gesunden schaden, sind während der Wasserkur gänzlich verpönt. Sie sei fernerhin kalt oder wenigstens abgekühlt. Das Frühstück und das Abendessen bestehe immer aus kalter Nahrung: Milch, Brod, Butter, Braten, je nach der Individualität. Einige Krankheiten erfordern besondere Nahrung, meist vegetabilische, was dem Arzte zu bestimmen obliegt.

Nach der Mahlzeit einige Minuten Ruhe, dann mässige Bewegung in freier Luft.

Nach dem Essen darf weder gebadet noch nach dem Bade gegessen werden, indem im ersterwähnten Falle das centrale, im zweiten das peripherische Nervensystem Störungen der mannigfaltigsten Art erleidet.

Als Getränk dient einzig Wasser und Milch.

Naturheilkraft.

Eine Naturheilkraft, als Selbstständigkeit,

ist ein leerer Begriff. Jedes Wesen hat die Fähigkeit, die niemals eine absolute, das Homogene zu assimiliren, das Heterogene auszustoßen, abzusondern ꝛc. Die Naturheilkraft ist nur eine schlecht verstandene Seite der Vermögens eines Organismus sich in der Natur zeitlich zu halten. Daß dieses Verhältniß viele Modifikationen hat, und die einzelnen und oft einseitigen Verrichtungen sehr der Unterstützung bedürfen, ist leicht ersichtlich. Fehlt dem Organismus das Vermögen sich in der Natur selbstständig zu halten ganz und gar, so hat die Kunst ihr Ende erreicht; mit einem Minimum von Selbstthätigkeit des Körpers lassen sich aber mittels adäquater Mittel noch viele Heilungen erzielen, wie die Erfahrung vielfach gelehrt hat. Die Wasserheilkunde stellt sich die Aufgabe, die Reaktionen im Körper oder seinen Organen auf einen dem Grade der Krankheit gemäßen Standpunkt zu setzen, folglich bald zu wecken, bald zu mäßigen.

Neptunsgürtel.

Neptunsgürtel wird der mit kaltem Wasser befeuchtete Leinwandlappen, welcher über den Unterleib geschlagen und von einer größeren, trocken Leibbinde gehalten wird, genannt.

Regenbad.

Prießnitz hält die Regenbäder für eine Spielerei, die durch jedes andere Bad ersetzt werden, wobei noch der unangenehme Eindruck, der ein solches Regenbad verursacht, vermieden wird.

Sie sind jedoch in all den Fällen von Nutzen, wo eine Erregung des peripherischen Nervensystems beabsichtigt und die Douche, als zu heftig, nicht vertragen wird. Je nach den Vorrichtungen sind die Regenbäder sehr zu modifiziren.

Schlaf.

Zum Schlafen sind die Stunden vor und nach Mitternacht am geeignetsten. Nach Tisch vermeide man jede körperliche und geistige Anstrengung, lege sich aber nicht auf die faule Bärenhaut. Die Gebildeten, Trunkenbolde und Faulenzer pflegen einen Theil der Nacht zu durchwachen, dafür gehen sie aber auch der stärkenden Morgenluft, eines heitern genügsamen Geistes und aller Vortheile, welche die Morgenbeschäftigung gewährt, verlustig. Das Schlafzimmer sei geräumig, trocken, dem Zugang der frischen Luft geöffnet. Sich ängstlich in die Federbetten bis an die Nase zu stecken,

taugt Nichts, doch sei die Decke der Ausdünstung eines Individuum angemessen.

Schweiß.

Wer das Schwitzen nach Prißnitz mit dem vergleichen wollte, das nach körperlicher und geistiger Anstrengung entsteht, dürfte gewaltig irren. Letzteres entsteht und wird unterhalten durch gewaltsame Aufregung im Blut- und Nervensysteme, ersteres einzig durch Bethätigung der Haut durch ihre eigne Kraft, indem ein Uebermaß von Wärme die flüßigen Bestandtheile der Haut zuwendet, diese sich des Andranges durch Schweiß entledigt, wodurch ein passiver Zustand im Organismus eintritt, während es im ersten Falle ein activer ist. Dies ist auch die Ursache, warum gerade hier der plötzliche Wechsel von Wärme und Kälte alle Erscheinungen von Rheumatismus bis zur Lähmung hervorbringt, dort dieser Wechsel, eben durch Hervorrufung der Aehnlichkeit sowohl die Haut, als durch deren Vermittlung den übrigen Körper zu allgemein und speciell erhöhter Lebensthätigkeit anregt. Auf diese theoretische Erklärung ist übrigens nicht viel Werth zu legen, weil das Faktum spricht.

Schwitzen.

Nach mehrjähriger Ausübung der Wasserheilkunst dachte Prießnitz durchaus noch nicht an das Schwitzen. Erst mit der immer steigenden Zahl seiner Kranken und der häufigeren Anwendung des kalten Bades weckten Beobachtungen an einzelnen Kranken die Idee dazu in ihm und so bildeten sich bei erweiterten Erfahrungen jene praktischen Regeln aus, deren Hauptmomente folgende sein mögen: Gegen die sich beim Gebrauche der kalten Bäder nicht selten bildenden Blutblasen auf der Haut ist vorgängiges Schwitzen das sicherste Vorbauungsmittel: es mindert den unangenehmen Eindruck beim Einsteigen ins Bad und erhöht die belebenden Einwirkungen desselben. Letzterer Ursache wegen ist es bei einer Menge von Krankheiten zur Beschleunigung der Kur nothwendig und nur die an reiner Nervenschwäche Leidenden sind desselben enthoben, indeß auch bei andern Kranken Umstände eintreten können, die nur einmaliges Schwitzen erlauben. Nacht- oder Frühschweiße gelten für künstlich erzeugten Schweiß.

Ueber die individuellen Verhältnisse des Kranken und der Krankheit zu urtheilen liegt eben so wohl dem Arzte ob, als sie eben den-

selben bestimmen, ob man blos mit Bettwärme nach gelinden Dünsten oder nach Röthung der Haut, oder nach reichlichem Schwitzen, dessen Dauer im Allgemeinen auf eine Stunde berechnet, ins Bad gehen müsse.

Die bequemste Art nicht erschöpfenden Schweiß hervorzubringen ist die Abschließung der Oberfläche des Körpers gegen die äußern Einflüsse, daher dichtes Einhüllen des völlig entkleideten Körpers in ein großes Leintuch und dann in wollene Decken, oder nur in Decken, über die nöthigen Falles noch Betten gelegt werden. Kinder aber und Personen, die schwer in Schweiß zu bringen, mit langwierigen Hautausschlägen Behaftete, müßen zuerst in ein mit kaltem Wasser befeuchtetes Leintuch eingewickelt werden, was auch bei andern Kranken an den Theilen geschieht, die beim Schwitzen des übrigen Körpers nicht leicht in Schweiß gerathen. Man unterscheidet demnach das Schwitzen in trocknen Decken und in naßer Umhüllung.

Um den Eintritt des Schweißes zu fördern und das allenfallsige Mißbehagen zu mindern, trinke der Kranke, sobald der Schweiß eintritt*),

*) Trinken vor dem Ausbruche des Schweißes verzögert denselben oder hindert ihn ganz.

kaltes Wasser, sorge für frische Luft, ohne einen Zug zu veranlassen, um jeder zu großen Temperaturerhöhung im Innern des Körpers vorzubeugen und die größere Lebensthätigkeit der Haut zuzuwenden. Nach dem Schwitzen und Auspacken zieht man einen Schlafrock oder Mantel an, oder nimmt die Decke um sich und geht schnell nach dem Bade, setze den Körper der Luft nicht aus, überwäscht schnell Kopf und Brust und stürzt sich hinein.

Die beste Zeit zu schwitzen ist in der Regel früh nüchtern und gegen Abend zwischen 4—6 Uhr.

Wozu nun die Schwitzkur? wird jeder fragen. 1) Zur Beschleunigung der Heilung überhaupt, 2) zur Ausscheidung von Arzneien, Giften und Krankheiten durch die Haut, die sich auf diesem Wege ausscheiden lassen; 3) zur Stärkung der Haut und der peripherischen Nerven, somit indirekt des ganzen Körpers, 4) endlich zur Uebertragung des Krankheitsstoffes der edle Theile einnimmt, auf die Haut und zur Ausleerung desselben durch die Haut. In seltenen Fällen übernehmen auch die Nieren und der Darmkanal die Entfernung der Krankheit.

Die Wahrheit dieser Sätze wird aus nach-

stehenden Beobachtungen ersichtlich: der Mensch hat eine natürliche innere Wärme von + 29° R. in allen Medien, sowohl in den kalten als heißen Klimaten mit geringen Modifikationen und kann dadurch sowohl die größte Sonnenhitze als Eistemperatur ertragen. Im gemäßigten Clima verliert der Körper fast beständig Wärmestoff und die Verrichtungen der äußern Haut erscheinen bezüglich der innern Lebensthätigkeit wegen des kältern umgebenden Medium beeinträchtigt. Ist daher die Aufgabe gesetzt, die äußere Körperfläche in größere Thätigkeit zu setzen, dieselbe zu kräftigen, die Ab- und Aussonderung so wie Einsaugung durch dieselbe zu bethätigen und Krankheiten innerer edler Organe auf die thätiger gewordene Haut zu übertragen, so ist hiezu absolut nothwendig, das sie umgebende kältere Medium — die Luft und ihre Bewegungen ꝛc. — von ihr entfernt zu halten. Es wird ihr auf diese Weise keine Wärme entzogen, die Haut lebt in ihrer eigenen Athmosphäre, Kampf und Beziehung zur Außenwelt hören großentheils auf, ihre Funktionen gehen ungestört und lebhaft von Statten; die Haut schwitzt durch sich selbst einen Schweiß ohne innere Aufregung, ohne Schwächezustand, einen Schweiß — nothwen-

diges, durch gesteigerte Hautthätigkeit bewirktes Sekret — der niemals Erschöpfung oder Ermattung zur Folge hat. Hiemit ist die Wichtigkeit der Haut als aufnehmendes und abstossendes Organ gegeben.

Noch deutlicher aber erscheint auf den ersten Blick, wie die Menschheit in körperlicher Beziehung verweichlicht und von schlechten Rathgebern umgeben ist. „Alle diese wären nicht bei mir, sagt Prießnitz, wenn sie von Beginn ihrer Krankheit das Wasser gebraucht hätten."

Schwitzdecken.

Schwitzdecken oder Kotzen müssen vor ihrer Benützung wohl gewalkt und genetzt seyn, damit sie sowohl ihren Geruch schon verloren haben, als auch an Dimension nicht abnehmen. Für Erwachsene beträgt ihre Länge 8' 8", ihre Breite 6' 10".

Die feuchtkalten Leintücher sind gewöhnlich 6' 4" lang und 3' breit.

Jeder Kranke benütze, wo möglich, neue Decken.

Sitzbäder.

Sitzbäder werden in kleinen runden oder ovalen Wannen genommen, die beiläufig 2 Fuß

im Durchmesser und die gehörige Tiefe im Vergleich zur Körpergröße des Badenden haben müßen. Der Obertheil des Körpers so wie die Extremitäten bleiben während des Bades, wenn nicht Reibung des Rückens, der Brust oder anderer Theile empfohlen würde, bekleidet.

Anfänglich empfindet man leichte Congestionen zu Kopf und Brust die durch vorheriges Waschen dieser Theile mit kaltem Wasser verhütet werden. Uebrigens gleicht sich die Temperatur des dem Wasser ausgesetzten Körpertheiles mit der des Wassers schnell aus, der Puls wird ruhiger, weich und man bemerkt nach kurzem Gebrauche das Stärkende der örtlichen Kälteanwendung und bei längerer Dauer wo viel Wasser absorbirt wird, Veränderung und Ausscheidung des Lokalübels, Erleichterung der Kopf-, Brust- und Unterleibsbeschwerden.

Temperatur des Wassers 10—16° R.

Dauer: 5—15 Minuten und darüber.

Wasserhöhe: 3—15 Zoll.

Nach dem Bade Bewegung.

Zuweilen sind zu Sitzbädern Kübel oder Wannen mit ausgeschnittenen Sitzbrettern, mit sogenannten Brillen, erforderlich, damit bei starken Hämorrhoidalknoten, Mastdarmvorfall,

Krebs 2c. oder bei Anwendung der aufsteigenden Douche die Theile dem freien Zutritte des Wassers ausgesetzt sind.

Staubbad.

An die kalten Waschungen, die mildeste Anwendungsart des Wassers, reihet sich unstreitig das Staubbad, welches manche mit Recht dem mühsameren Waschen vorziehen, schon wegen des unbehaglichen Gefühles, weil man beim Waschen nicht gleichzeitig alle Körpertheile durchnäßen kann, was gerade beim Staubbad rühmenswerth, wo man zugleich mit beiden Händen den ganzen Körper frottiren kann. Wenn dem Wasser eine Temperatur von 10—12° R. gegeben wird, verbreitet es ein wahrhaft wohlthuendes Gefühl über den ganzen Körper.

Tabak.

Die Freiheit des Menschen gewährt den Genuß aller Dinge; Gift, Arznei, Nahrung stehen in der freien Wahl auf gleicher Stufe. Jedenfalls ist es eine schlecht verstandene Freiheit, wenn der Mensch überhaupt nimmt, was geboten wird, nicht, was ihm entsprechend und adäquat. So gefallen sich viele darin ein schwarzes Pulver von Nicotiana Tabacum

lothweise in diese Nase zu schieben, oder gar ihren Mund zu einem Schlott für Tabakrauch umzugestalten. Daß solche Alfansereien dem Körper niemals nützen, ist für jeden Vernünftigen ersichtlich, und der Armenfond würde ein Reichenfond sein, wenn er das Gold bezöge, was für eitel Ziererei und Mißbrauch verschwendet wird. Lächerlich ist es jedenfalls, wenn ein Wasserfreund sich mit kaltem Wasser die Nase spült und dann ein Loth Taback nachschiebt! Die Hydriatik ist das Prinzip aller Mäßigkeitsvereine und aller Anstalten zur körperlichen Veredlung des Menschengeschlechts. Wer das Geld statt für Rauch- und Schnupftabak für Arme verwendet, hat einen doppelt lobenswerthen Zweck erreicht. Beide Untugenden sind als Gewohnheitssünden höchlichst zu beklagen.

Tauchbad.

Schnelles Eintauchen in kaltes Wasser und unmittelbares Abtrocknen darauf nennt man ein Tauchbad, welches viel energischer wirkt als ein gewöhnliches kaltes Bad. Nach demselben hat man sich wie nach einfachem Bade zu verhalten.

Trinken.

Wer auf gesundes, kräftiges Leben Anspruch macht, soll sich als Getränk des frischen Wassers bedienen; es ist dies nicht allein Bedürfniß, sondern dient auch zur Kräftigung des Körpers und zur Verhütung von Krankheiten.

Wenn es als Grundsatz gilt, daß das Wasser das einfachste und natürlichste Getränk, so ist es wahrhaft schaudererregend zu wissen, daß Viele nicht einen mäßigen Trunk Wassers ohne Beschwerden ertragen können und lieber flaschenweise die Decocte der Apotheke hinunterwürgen, als ohne höchste Noth zu einer naturgemäßen Lebensweise zurückzukehren.

Wer nicht an das Wasser gewöhnt ist, muß mit kleinen Portionen beginnen und allmählig steigen, jedoch in kurzen Zwischenräumen und sich nicht irre machen lassen, wenn er für den ersten Augenblick mehrfache Beschwerden erleidet. Ist er endlich so weit gekommen, daß er eine Quantität Wassers, wie selbe dem Gesunden Bedürfniß, zu sich nehmen kann, so steige er zu dem jedem Kranken nöthigen Quantum.

Das Trinkwasser muß rein und frisch geschöpft sein; länger gestandenem mangelt nicht allein die erfrischende Kühle, sondern dasselbe ist auch

verwerflich, weil ihm die Kohlensäure entwichen, was an den Perlen erkennbar, die sich am Glase anhängen, worin das Wasser länger gestanden, nicht selten ist es sogar schädlich, besonders wenn es länger in Krankenzimmern oder andern Behältnißen gestanden, wo sich verdorbene Luftarten entwickeln, welche vom Wasser aufgesogen werden.

Man trinke nie früher, bis das Frostgefühl in Folge der frühern Anwendung des frischen Wassers gewichen ist, treibe den Genuß nicht so weit, daß dadurch ein wirklicher Frost hervorgebracht wird und verscheuche ihn, falls er eingetreten durch mäßige Bewegung.

Wie viel soll ein Gesunder oder Kranker Wasser trinken? So viel er ohne Nachtheil verträgt. Angemessen ist es des Morgens nüchtern und den Vormittag etwa zwei Drittheile der täglichen Menge zu genießen, eine Stunde vor dem Mittagessen mit dem Trinken auszusetzen, während der Mahlzeit sich nicht den Magen zu überschwemmen und den Nachmittag über wieder fortzufahren. Wem die Anfüllung der Harnblase Störung des Schlafes oder wichtigere Unbehaglichkeit verursacht, enthalte sich dessen lieber. Manche, die nüch-

tern trinken und geistig thätig sind, werden von vorübergehendem Schwindel ergriffen, ja Einige durch vieles Wasser sogar in eine Art Trunkenheit versetzt.

Tropfbäder.

Bei langwierigen und hartnäckigen Lähmungen pflegen Tropfbäder ihren wohlthätigen Einfluß nicht zu versagen. Sie theilen mit den Douchen und Sturzbädern nicht das Ueberreizende, vermeiden also die Nachtheile derselben nicht nur, sondern bereiten auch zu ihrer Anwendung vor.

Uebergießung.

Uebergießungen werden nöthigen Falles stets während des Bades genommen und die Art und der Grad der Krankheit bestimmen sowohl den Theil des Körpers auf welchem sie geschehen, als auch die Menge derselben. Vergl. Douchen.

Uebertreibung.

Vor jeder Uebertreibung im Genuße des Wassers muß man aus dem Grunde sich hüten, weil ein Uebermaß des kalten Wassers sowohl durch seinen niedern Wärmegrad als seine specifische Schwere dem Organismus zu viel

Wärme entzieht, die Verdauungswerkzeuge belästiget, durch zu große Verdünnung des Speisebreies die Verdauung stört, Diarrhöen, Krämpfe u. a. hervorruft.

Umschläge.

Man theilt die Umschläge a) in kühlende und erwärmende, d. h. fest anliegende kalte: sie sind allgemeine oder örtliche; b) in kalte und warme.

Die Wirkung der kühlenden ist Wärmeentziehung an dem Orte ihrer Anwendung; sie gelten für kalte Lokalbäder, wenn selbe der Lage des Körpertheiles wegen nicht in Gebrauch zu ziehen sind. So lange die Uebermacht des Wärmestoffes fortdauert, sollen auch die kalten Wasserumschläge (selbst mit Eis und Schnee vermischt) fortdauern. Ist hinlänglich Wärmestoff — andere entziehen statt dessen Blut*), das nur der Träger des Stoffes — entzogen, so hören die Umschläge auf. Gewöhnlich sind es Kopf und Brust, wo die Umschläge bei heftigem Blutandrang, Entzündungen, Blutungen in Anwendung kommen. In jenen Fällen, wo kalte Um-

*) Hallmanns Schrift über Behandlung des Typhus.

schläge die Hitze in den entzündeten Theilen und den Schmerz lindern sollen, müßen diese oft erneuert und unausgesetzt angewendet werden. Fast mit gleicher Sorgfalt müssen alle Umschläge auf veralteten Uebeln, Knochenauftreibungen, Geschwüre u. s. w. oft wochenlang fortgebraucht werden, wenn das Resultat kein erfolgloses sein soll.

Bei den allgemein anschließenden (erwärmenden) Umschlägen wird der ganze Körper in ein naßes Leintuch tüchtig eingewickelt und zur Abhaltung alles Luftzutrittes weiter noch mit einer Wollendecke und Bettstücken umgeben. Während im ersten Falle Wärme bis zu erforderlichen Graden entzogen wird, wird im zweiten der Wärmestoff erregt, an den Ort des Umschlags gebunden, so daß der ganze Körper von den äußern Medien abgeschlossen, durch seine eigene Wärme zum Schwitzen gebracht wird.

Bei örtlichen anschließenden Umschlägen bedient man sich gleichfalls eines mehrfach zusammengelegten Leinwandstückes, in kaltes Wasser getaucht, legt es fest um den leidenden Theil, eine trockene Binde darüber, damit zwischen Haut und Umschlag keine Luft kommt. Ge-

schwüre, Augenübel, Unterleibskrankheiten ꝛc. erfordern diese Umschläge.*)

In gewissen Fällen akuter, rheumatischer Beschwerden greifen auch warme Umschläge Platz, besonders wo es sich um schnelle Ableitung handelt, wie bei gichtischen Anschwellungen, welche sich plötzlich auf innere Theile ablagern.

Universalheilmittel.

Ein Universalheilmittel hieße nichts mehr weniger als Unsterblichkeit geben. Ein Universalheilmittel ist das Wasser nicht; darum hat es auch nicht allen geholfen. Keine Heilmethode kann nachweisen, daß sie Allen geholfen, daß während und nach ihrer Dauer niemand gestorben. Daß aber diejenigen, welche unter hydriatischer Behandlung sterben, ihren Tod nicht der Krankheit, sondern der Wasserkur zuzuschreiben haben, — diese Worte führen alle Dumköpfe, Unverschämten, Boshaften im Munde. Wenn durch den Mißbrauch des Wassers ebenso

*) Die an Aufblähung des Unterleibes nach dem Essen in bedeutendem Grade leiden, sollen die Leibbänder beim Essen und der ersten Verdauung ablegen.

gefehlt werden kann, als durch den Gebrauch vieler oder auch ungeeigneter Arzneien, so ist leicht ersichtlich, daß eine Krankheit durch Wasser herbeigeführt weder so nachhaltig noch nachtheilig in ihrer Wirkung, als die durch Arzneien hervorgebrachte.

Wer unbefangen von Zunftdünkel und Vorurtheilen die Resultate der Wasserkur prüft, wer die dahin flüchtenden Patienten, die alle berühmten Aerzte consultirt, die Apotheken 10 Mal durchgefressen, Mineralbäder der verschiedensten Art gebraucht, durch und durch künstlich und arzneikrank, der muß in Wahrheit zugestehen, daß das Wasser unter allen Mitteln am ersten den Namen eines Universalmittels verdient, und daß Todesfälle in Wasserheilanstalten nicht zur Tagesordnung gehören.

Prießnitz selbst (wohl aber Prof. Oertl) hält das Wasser durchaus nicht für ein Universalheilmittel und weiset Kranke, die er für die Kur nicht geeignet hält, geradezu ab.

Verhalten nach der Wasserkur.

Viele Patienten werden durch das Wasser geheilt, überlassen sich aber nach der Heilung ihren Gewohnheitssünden und verfallen demnach

in ihren alten Zustand. Die sicherste Bürgschaft für die Dauer der Genesung bildet eine zweckmässige Diät mit strenger Vermeidung aller arzneilichen und nachtheiligen Genüsse, Fortgebrauch des Wassers, tägliche Bewegung in freier Luft, allmähliger Uebergang zu Anstrengungen des Geistes. Wer einen dieser Punkte unterläßt, hat das daraus entspringende Wehe nicht dem Unzureichenden der Kur, sondern sich selbst zuzuschreiben.

Vollbad.

Das ganze oder Vollbad wird in Wannen genommen, die hinreichend weit und tief sind, um zur kräftigen Bewegung Raum zu geben. Für ununterbrochenen Zu- und Abfluß des möglichst frischen Quellwassers muß gesorgt werden. Die Temperatur des Wasser ist nicht gleichgültig, je kälter, desto brauchbarer.

Sie werden am besten Morgens vor dem Frühstücke oder Nachmittags zwischen 4 und 6 Uhr und zwar am häufigsten bei erhöhter Hautthätigkeit genommen, sie steigern die Energie der Organe, bethätigen die Verdauung, erleichtern den Stoffwechsel und kräftigen den ganzen Organismus.

Starke Bewegung und Reibung des ganzen Körpers, besonders der leidenden Theile während und nach dem Bade ist nicht allein wohlthätig sondern nothwendig.— Der Aufenthalt im Bade ist gewöhnlich kurz, besteht in einem bloßen Eintauchen oder dauert 1, 2 höchstens 5 Minuten und in der Regel darf nie der zweite Frost im Bade abgewartet werden.

Nach dem Bade wird der Leib tüchtig abgerieben, rasch bekleidet und müßige Bewegung wo möglich in freier Luft gemacht. Wasser in größern Quantitäten wird erst getrunken, sobald das jedem Bade mehr weniger folgende Frostgefühl vorüberging.

Vorbereitung zur Kur.

Manche unbehagliche Stunde während der Kur wird durch eine zweckmäßige Vorbereitung vermieden oder doch vermindert, der Erfolg durch dieselbe mehr gesichert, ja beschleunigt. Daher: allmähliges Angewöhnen ans Wassertrinken, was besonders Weintrinkern und Schlemmern zu empfehlen; allmählige Entwöhnung von Arzneien, namentlich Abführmitteln bei Stuhlverstopfung, Pillen ꝛc., Salben und Pflastern; Gewöhnen der Haut an die Einwirkung des kalten Wassers; naturgemäße Diät.

Wer diesen drei Punkten nachgekommen, hat Alles gethan, was als Vorbereitung zur Kur erforderlich.

Vorschritte der Hydriatik.

Die Wasserheilkunst hat in der Neuzeit in Theorie und Praxis große Vervollkommnung erlangt, ist zunächst ihrer günstigen Resultate wegen durch alle civilisirten Länder verbreitet. Durch die allgemeine Ausbreitung ihrer genannten Virtuosität wegen hat sie aber die andern Heilmethoden weder überflüßig gemacht, noch verdrängt. Sie hat selbe nicht überflüßig gemacht, weil einzelne Fälle eintreten können und wirklich eintreten, wo Arzneien durchaus verabreicht werden müßen; — sie hat selbe nicht verdrängt und wird sie für alle Zeiten nicht verdrängen: weil die meisten Menschen die einfache Lebenweise nicht lieben, sondern es vorziehen, im Genuße alles dessen, was den Gaumen kitzelt, den Leidenschaften fröhnt, ihre Tage zu verleben. Von diesen Punkten hängt der Vorschritt der Hydriatik ab, so daß dieselbe mit dem Ueberhandnehmen der Weichlichkeit und Sittenlosigkeit gänzlich bei einzelnen Völkern verschwinden dürfte, ohne jemals mehr ihre all-

gemeine segensreiche und historische Bedeutung verlieren zu können.

Vortheile der Wasserkur.

1. Die Wasserheilkunde führt die Menschen zu einer einfachen, naturgemäßen Lebensweise.

2. Heilt ohne Arznei; erzeugt darum auch keine Arzneikrankheiten, heilt ohne Blutentziehung.

3. Die Wirkung ist niemals eine schwächende, indirekte, partielle.

4. Vermindert die Contribution durch die Apotheker, ja hebt sie ganz auf, wirkt somit der überhandnehmenden Armuth der niedern Volksklasse entgegen; ebenso werden dem Staate viele tausend Gulden an Geld erhalten, die für Arzneien in Spitälern verwendet werden.

5. Bewirkt größere und längere Arbeitsfähigkeit, gewöhnt an Entbehrungen rc.

6. Gewährt ein kräftiges lebensfrohes Alter.

7. Macht ganze Klassen von Krankheiten allmälig gänzlich verschwinden: Pocken, Scropheln, Rhachitis rc.

Waschungen, kalte.

S. Abwaschen. Kalte Waschungen des ganzen Körpers werden meistens als Vorbereitungskur bei schwachen Personen angewendet;

sie sind leicht ausführbar wo man ganze Bäder nicht haben kann oder will: obgleich sie die mächtigen Einwirkungen, welche kalte Bäder erzeugen, nicht hervorbringen. Wer niemals kaltes Wasser auf seinen Leib brachte, fange mit etwas überschlagenem Wasser an, und gehe allmählig zu kaltem über, wasche aber niemals bei völlig abgekühlter Haut.

Wasser.

Das Quellwasser hat immer Beimischungen von Kalk- und Natrumsalzen, von Kieselerde und Kohlensäure; letztere zwei sind nicht nur erwünschte Bestandtheile, sondern nebst andern Kriterien Kennzeichen eines für Wasserheilanstalten vorzüglich passenden Wassers.

Harte Wasser, welche durch Verlust ihrer Kohlensäure, die man im gemeinen Leben Brunnengeist nennt, weicher geworden sind, haben in diätetischer Beziehung keinen Werth. Nach Entziehung der Kohlensäure durch Luftzutritt fallen die festen Bestandtheile zu Boden, was auch durch Kochen und Zusatz von Kohlen geschieht; so wird das Wasser weich, ist aber als Nahrungs- oder Heilmittel nicht anwendbar, denn es fehlt ihn die gehörige Kohlen-

säure, welche die Verdauung befördert, das Gefäß- und Nervensystem anregt und dem Wasser das Erquickende verleiht.

Quellwasser, das aus Sand und Granitgebirgen entspringt, deren Maßen und Bestandtheile sich schwer im Wasser auflösen, verdient den Vorzug vor allen andern, indem es Kohlen- und Kieselsäure und verhältnißmäßig wenig Kalksalze enthält, dasselbe hat die mittlere Temperatur ihres Ortes und ist im Sommer kälter, im Winter wärmer als die Luft.

Wasser von 0 bis + 2° R. empfindet man gewöhnlich als eiskalt, von + 2 bis 5° als sehr kalt von + 5 bis 15° als kalt, von 15 bis 24° als lau u. s. w.

Wasserheilkunst.

Es ist in Wahrheit eine Kunst mit kaltem Wasser zu heilen; denn die Art und Weise, wie das Wasser in den einzelnen Krankheitsformen in Anwendung kommt, ist wenigstens nach der Individualität des Patienten, der Form der Krankheit, der herrschenden Constitution rc. höchst verschieden.

Wer daher Heilung von einer streng durchgeführten Wasserkur erwartet, bedenke zunächst,

daß die Praxis auch bei der Hydriatik auf der genauesten Kentniß des gesunden und kranken Lebens und der passend anzuwendenden Formen des Wassers beruht, daß demnach nicht jeder berufen, nicht jeder tauglich ist, die Wasserheilkunst auszuüben, wie auch der Kranke, nur, wenn er nüchtern, vorurtheilsfrei, naturgemäß lebend, pünktlich in Befolgung ärztlicher Vorschriften rc. seine Gesundheit erlangen und die erlangte befestigen wird.

Wellenbad.

Wellenbäder wirken durch die beständige Strömung der Wassertheilchen belebender und wärmeentziehender als Bäder in stehendem Wasser.

Man unterscheidet Wannen- und Flußwellenbäder und bedient sich zu den ersten gewöhnlicher Wannen-Sitzschäffer, in welche mit großer Schnelligkeit beständig frisches Wasser ab- und zugeleitet wird, und zu letzten kleiner Flußhäuschen, welche die nöthigen Vorrichtungen zu ganzen und Sitzbädern enthalten.

Inhalt.





